

## Mini-BESTest: Balance Evaluation Systems Test –European Portuguese Version

© 2005-2013 Oregon Health & Science University. Todos os direitos reservados.

Nome/Código: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### AJUSTES POSTURAIIS ANTECIPATÓRIOS

SUB-TOTAL: /6

#### 1. DE SENTADO PARA A POSIÇÃO DE PÉ

Instrução: “Cruze os braços sobre o peito. Tente não usar as mãos, a não ser que precise. Não deixe as pernas tocarem na cadeira quando se levantar. Por favor, levante-se agora.”

(2) Normal: Levanta-se sem usar as mãos e estabiliza-se de forma independente.

(1) Moderado: Levanta-se com o uso das mãos à primeira tentativa.

(0) Grave: Incapaz de se levantar da cadeira sem assistência, OU precisa de várias tentativas com o uso das mãos.

#### 2. FICAR EM BICOS DE PÉS

Instrução: “Coloque os pés à largura dos ombros. Coloque as mãos nas ancas. Tente erguer-se o mais alto que puder em bicos de pés. Vou contar em voz alta até 3 segundos. Tente manter esta postura pelo menos 3 segundos. Olhe em frente. Erga-se agora.”

(2) Normal: Estável por 3 s na altura máxima.

(1) Moderado: Ergue-se, mas não até à amplitude máxima (menor do que quando se segura com as mãos), OU instabilidade perceptível durante 3 s.

(0) Grave:  $\leq 3$  s.

#### 3. MANTER-SE DE PÉ SOBRE UMA PERNA

Instrução: “Olhe em frente. Mantenha as mãos nas ancas. Levante uma perna do chão dobrando o joelho, sem tocar ou apoiar a perna levantada sobre a outra perna. Fique de pé apoiado numa perna o máximo que conseguir. Olhe em frente. Levante agora.”

Esquerda: Tempo em segundos

Teste 1:   E   Teste 2:

(2) Normal: 20 s.

(1) Moderado: <20 s.

(0) Grave: Incapaz.

Direita: Tempo em segundos

Teste 1:   D   Teste 2:

(2) Normal: 20 s.

(1) Moderado: <20 s.

(0) Grave: Incapaz.

*Para pontuar cada lado separadamente, use o teste com a maior duração.*

*Para calcular o subtotal e a pontuação total, use o lado (esquerdo ou direito) com a pontuação numérica mais baixa (ou seja, o lado pior).*

### RESPOSTAS POSTURAIIS REATIVAS

SUB-TOTAL: /6

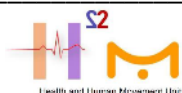
#### 4. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – FRENTE

Instrução: “Fique de pé com os pés afastados à largura dos ombros, braços de lado junto ao corpo. Inclina-se para a frente contra as minhas mãos, até atingir o seu limite. Quando eu largar, faça o que for necessário, incluindo dar um passo, para evitar cair.”

(2) Normal: Recupera sem ajuda com um único passo grande (é permitido um segundo passo para recuperar o alinhamento).

(1) Moderado: Dá mais de um passo para recuperar o equilíbrio.

(0) Grave: Nenhum passo, OU cairia se não fosse segurado, OU cai espontaneamente.



## 5. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – TRÁS

Instrução: “Fique de pé com os pés afastados à largura dos ombros, braços de lado junto ao corpo. Incline-se para trás contra as minhas mãos, até atingir o seu limite. Quando eu largar, faça o que for necessário, incluindo dar um passo, para evitar cair.”

(2) Normal: Recupera sem ajuda com um único passo grande.

(1) Moderado: Dá mais de um passo para recuperar o equilíbrio.

(0) Grave: Nenhum passo, OU cairia se não fosse segurado, OU cai espontaneamente.

## 6. CORREÇÃO DE PASSO COMPENSATÓRIO - LATERAL

Instrução: “Fique de pé com os pés juntos, braços de lado junto ao corpo. Incline-se contra as minhas mãos e deixe-se cair, para além do seu limite. Quando eu largar, faça o que for necessário, incluindo dar um passo, para evitar cair.”

**Esquerda:**

Teste 1:\_\_\_\_\_Teste 2:\_\_\_\_\_

(2) Normal: Recupera sem ajuda com 1 passo (aceitável se cruzado ou lateral).

(1) Moderado: Vários passos para recuperar o equilíbrio.

(0) Grave: Cai ou não consegue dar o passo.

**Direita:**

Teste 1:\_\_\_\_\_Teste 2:\_\_\_\_\_

(2) Normal: Recupera sem ajuda com 1 passo (aceitável se cruzado ou lateral).

(1) Moderado: Vários passos para recuperar o equilíbrio.

(0) Grave: Cai ou não consegue dar o passo.

*Use o lado com a menor pontuação para calcular o subtotal e a pontuação total.*

## ORIENTAÇÃO SENSORIAL

**SUB-TOTAL: /6**

## 7. POSIÇÃO DE PÉ (PÉS JUNTOS); OLHOS ABERTOS, SUPERFÍCIE FIRME

Instrução: “Coloque as mãos nas ancas. Coloque os pés juntos, mas sem se tocarem. Olhe em frente. Mantenha-se o mais estável possível, até eu dizer ‘pare’.”

Tempo em segundos:

(2) Normal: 30 s.

(1) Moderado: <30 s.

(0) Grave: Incapaz.

## 8. POSIÇÃO DE PÉ (PÉS JUNTOS); OLHOS FECHADOS, SUPERFÍCIE DE ESPUMA

Instrução: “Suba para a espuma. Coloque as mãos nas ancas. Coloque os pés juntos, mas sem se tocarem. Mantenha-se o mais estável possível, até eu dizer ‘pare’. Começarei a cronometrar quando fechar os olhos.”

Tempo em segundos:

(2) Normal: 30 s.

(1) Moderado: <30 s.

(0) Grave: Incapaz.

## 9. INCLINAÇÃO - OLHOS FECHADOS

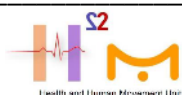
Instrução: “Suba para rampa. Por favor, fique na rampa com os dedos dos pés em direção ao topo. Coloque os pés à largura dos ombros e os braços junto ao corpo. Começarei a cronometrar quando fechar os olhos.”

Tempo em segundos:

(2) Normal: Fica de pé sem ajuda 30s e alinha-se com a gravidade.

(1) Moderado: Fica de pé sem ajuda <30 s OU alinha-se com a superfície.

(0) Grave: Incapaz.



**10. MUDANÇA DE VELOCIDADE DA MARCHA**

Instrução: "Comece a caminhar à sua velocidade normal, quando eu disser "rápido", caminhe o mais rápido possível. Quando eu disser "devagar", caminhe muito lentamente.

(2) Normal: Altera significativamente a velocidade de marcha sem desequilíbrio.

(1) Moderado: Incapaz de alterar a velocidade de marcha ou apresenta sinais de desequilíbrio.

(0) Grave: Incapaz de realizar mudanças significativas na velocidade de marcha E dá sinais de desequilíbrio.

**11. CAMINHAR COM ROTAÇÕES DA CABEÇA - HORIZONTAL**

Instrução: "Comece a caminhar à sua velocidade normal, quando eu disser "direita", vire a cabeça e olhe para a direita. Quando eu disser "esquerda" vire a cabeça e olhe para a esquerda. Tente caminhar em linha reta."

(2) Normal: Vira a cabeça sem alterar a velocidade da marcha e tem um bom equilíbrio.

(1) Moderado: Vira a cabeça com redução na velocidade da marcha.

(0) Grave: Vira a cabeça com desequilíbrio.

**12. CAMINHAR COM PIVOTS**

Instrução: "Comece a caminhar à sua velocidade normal. Quando eu disser para 'virar e parar', vire o mais rápido possível para a direção oposta e pare. Depois de virar, os pés devem ficar juntos."

(2) Normal: Vira RAPIDAMENTE com os pés próximos ( $\leq 3$  passos) com bom equilíbrio.

(1) Moderado: Vira LENTAMENTE com os pés próximos ( $\geq 4$  passos) com bom equilíbrio.

(0) Grave: Não consegue virar com os pés próximos a nenhuma velocidade sem desequilíbrio.

**13. ULTRAPASSAR OBSTÁCULOS**

Instrução: "Comece a caminhar à sua velocidade normal. Quando chegar à caixa, passe por cima dela, não pelo lado, e continue a caminhar."

(2) Normal: É capaz de passar por cima da caixa com mudança mínima de velocidade da marcha e com bom equilíbrio.

(1) Moderado: Passa por cima da caixa, mas toca na caixa OU exibe um comportamento cauteloso ao diminuir a velocidade de marcha.

(0) Grave: Incapaz de passar por cima da caixa OU passa pelo lado da caixa.

**14. TIMED UP & GO COM DUPLA TAREFA [MARCHA DE 3 METROS]**

*Instrução TUG:* "Quando eu disser 'Comece', levante-se da cadeira, caminhe à sua velocidade normal ao longo da fita no chão, dê a volta, e regresse para se sentar na cadeira."

*Instruções da TUG com Dupla Tarefa:* "Conte de trás para a frente, de três em três, a começar no número 100. Quando eu disser "Comece", levante-se da cadeira, caminhe à sua velocidade normal ao longo da fita no chão, dê a volta e regresse para se sentar na cadeira, sempre a contar."

TUG: \_\_\_\_ segundos; TUG de Dupla Tarefa: \_\_\_\_ segundos

(2) Normal: Nenhuma mudança perceptível ao sentar, de pé ou ao caminhar enquanto conta ao contrário quando comparado ao TUG sem Dupla Tarefa.

(1) Moderado: A Dupla Tarefa afeta a contagem OU a marcha ( $>10\%$ ) quando comparada com o TUG sem a Dupla Tarefa

(0) Grave: Para de contar enquanto caminha OU para de caminhar enquanto conta.

*Ao pontuar o item 14, se a velocidade da marcha do indivíduo diminuir mais de 10% entre o TUG sem e com Dupla Tarefa, a pontuação deve ser diminuída um ponto.*

**PONTUAÇÃO TOTAL: \_\_\_\_ /28**

## Instruções Mini-BESTest

**Condições dos indivíduos:** O indivíduo deve ser testado com sapatos rasos OU sem sapatos e sem meias.

**Equipamento:** Espuma Temper® (também chamada de T-foam™ de 10 cm de espessura, classificação de firmeza T41 de média densidade), cadeira sem apoios de braço ou rodas, rampa, cronómetro, caixa (23cm de altura – podem ser duas caixas de sapatos sobrepostas) e uma distância de 3 metros medida e marcada no chão com fita adesiva (a partir da cadeira).

**Pontuação:** O teste tem uma pontuação máxima de 28 pontos em 14 itens, cada um com uma pontuação de 0-2.

"0" indica o nível mais baixo da função e "2" o nível mais alto da função.

Se um indivíduo precisar de usar um dispositivo auxiliar para um item, classifique esse item uma categoria abaixo.

Se um indivíduo precisar de assistência física para executar um item, pontue "0" para esse item.

Para o Item 3 (manter-se de pé sobre uma perna) e o Item 6 (passo compensatório lateral), inclua apenas a pontuação de um lado (a pior pontuação).

Para o Item 3 (de pé numa perna), selecione o melhor tempo dos 2 testes (de um determinado lado) para a pontuação.

Para o Item 14 (*Timed Up & Go* com dupla tarefa) se a marcha de uma pessoa diminuir mais do que 10% entre o TUG sem e com dupla tarefa, então a pontuação deve ser reduzida num ponto.

<b>1. DE SENTADO PARA A POSIÇÃO DE PÉ</b>	Observe o início do movimento e a utilização das mãos do indivíduo no assento da cadeira, as coxas ou o impulso dos braços para a frente.
<b>2. FICAR EM BICOS DE PÉS</b>	Permita ao indivíduo duas tentativas. Pontue a melhor tentativa. (Se suspeitar que o indivíduo não está a usar a altura máxima, peça-lhe que se erga enquanto segura as mãos do examinador.) Certifique-se de que o indivíduo olha para um alvo estático a 1,20m – 3,65m de distância.
<b>3. MANTER DE PÉ SOBRE UMA PERNA</b>	Permita ao indivíduo duas tentativas e registre os tempos. Registe o tempo que o indivíduo consegue segurar-se até a um máximo de 20 segundos. Pare de cronometrar quando o indivíduo tira as mãos das ancas ou põe o pé no chão. Certifique-se de que o indivíduo olha para um alvo estático a 1,20m – 3,65m de distância. Repita no outro lado.
<b>4. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – FRENTE</b>	Fique à frente do indivíduo com uma mão em cada ombro e peça-lhe que se incline para a frente (certifique-se de que há espaço para ele dar um passo em frente). Peça ao indivíduo que se incline, até os ombros e a anca estarem à frente aos dedos dos pés. Assim que sentir o peso corporal do indivíduo nas suas mãos, retire o seu apoio repentinamente. O teste deve provocar um passo. NOTA: Esteja preparado para segurar o indivíduo.

<b>5. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – TRÁS</b>	Coloque-se atrás do indivíduo com uma mão em cada escápula e peça-lhe que se incline para trás (Certifique-se de que há espaço para o indivíduo dar um passo para trás.) Peça ao indivíduo que se incline até os ombros e a anca estarem atrás dos seus calcanhares. Assim que sentir o peso corporal do indivíduo nas suas mãos, retire o seu apoio repentinamente. O teste deve provocar um passo. NOTA: Esteja preparado para segurar o indivíduo.
<b>6. CORREÇÃO DE PASSO COMPENSATÓRIO - LATERAL</b>	Fique de pé atrás do indivíduo, coloque uma mão lateralmente sobre a pélvis (direita ou esquerda) do indivíduo e peça-lhe que incline o corpo verticalmente na direção da sua mão. Peça-lhe que se incline até que a linha média da pélvis ultrapasse o pé direito (ou esquerdo) e, depois, de repente, solte-o. NOTA: Esteja preparado para segurar o indivíduo.
<b>7. POSIÇÃO DE PÉ (PÉS JUNTOS); OLHOS ABERTOS, SUPERFÍCIE FIRME</b>	Registe o tempo que o indivíduo conseguiu ficar de pé com os pés juntos até a um máximo de 30 segundos. Certifique-se de que o indivíduo olha para um alvo estático a 1,20m – 3,65m de distância.
<b>8. POSIÇÃO DE PÉ (PÉS JUNTOS); OLHOS FECHADOS, SUPERFÍCIE DE ESPUMA</b>	Use espuma Temper® de densidade média, com 10cm de espessura. Ajude o indivíduo a subir para a espuma. Registe o tempo que o indivíduo conseguiu permanecer em cada condição até a um máximo de 30 segundos. Solicite ao indivíduo para sair da espuma entre os testes. Vire a espuma ao contrário entre cada teste para garantir que a espuma retome a sua forma.
<b>9. INCLINAÇÃO OLHOS FECHADOS</b>	Ajude o indivíduo a subir para a rampa. Assim que o indivíduo fechar os olhos, comece a cronometrar e registe o tempo. Observe se ocorrer oscilação excessiva.
<b>10. MUDANÇA DE VELOCIDADE DA MARCHA</b>	Permita que o indivíduo dê 3-5 passos à velocidade normal e depois diga "rápido". Após 3-5 passos rápidos, diga "devagar". Permita 3-5 passos lentos antes de o indivíduo parar de caminhar.
<b>11. CAMINHAR COM ROTAÇÕES DA CABEÇA HORIZONTAL</b>	Permita que o indivíduo atinja a velocidade normal e dê os comandos "direita, esquerda" a cada 3-5 passos. Pontue se vir um problema em qualquer uma das direções. Se o indivíduo tiver restrições cervicais graves, permita movimentos conjuntos da cabeça e do tronco.
<b>12. CAMINHAR COM PIVOTS</b>	Exemplifique rodar sobre um eixo. Assim que o indivíduo estiver a caminhar a uma velocidade normal, diga "vire e pare". Conte o número de passos desde "vire" até o indivíduo ficar estável. O desequilíbrio pode ser indicado por base de suporte larga, passos a mais ou movimento do tronco.

<p><b>13. ULTRAPASSAR OBSTÁCULOS</b></p>	<p>Coloque a caixa (23 cm de altura) a 3m de distância de onde o indivíduo começará a caminhar. Duas caixas de sapatos coladas com fita cola funcionam bem para criar este instrumento.</p>
<p><b>14. TIMED UP &amp; GO COM DUPLA TAREFA (MARCHA DURANTE 3 METROS).</b></p>	<p>Use o tempo do TUG para determinar os efeitos da dupla tarefa. O indivíduo deve caminhar uma distância de 3 metros.</p> <p>TUG: O indivíduo deve sentar-se com as costas encostadas na cadeira. A tarefa será cronometrada a partir do comando verbal "comece" até ao momento em que ele volta a sentar-se. Pare de cronometrar quando as nádegas do indivíduo tocarem o assento da cadeira e as suas costas tocarem no encosto cadeira. A cadeira deve ser firme e sem braços. TUG Com Dupla Tarefa: Quando sentado, determine com que rapidez e precisão o indivíduo consegue contar para trás, de três em três, a partir de um número entre 100-90. Em seguida, peça ao indivíduo para contar a partir de um número diferente e depois de alguns números, diga "Comece". Cronometre a tarefa desde o momento em que diz "Comece" até este voltar à posição sentado. Pontue a dupla tarefa como afetando a contagem ou a caminhada se a velocidade do TUG diminuir (&gt; 10%) e ou apresentar novos sinais de desequilíbrio.</p>